

Instrukcja Bezpieczeństwa – Kółko do ćwiczeń (Roller) RP05

Zgodnie z wymogami Rozporządzenia (UE) 2023/988 (GPSR), poniżej znajdują się informacje dotyczące bezpiecznej eksploatacji produktu.

1. Specyfikacja i Limity

- **Maksymalna waga użytkownika:** 100 kg.
- **Konstrukcja:** Podwójne koło prowadzące z antypoślizgową powłoką, stalowy trzpień, piankowe uchwyty.
- **Przeznaczenie:** Trening siłowy i stabilizacyjny w warunkach domowych.

2. Ostrzeżenia Dotyczące Bezpieczeństwa

- **Przeciwwskazania medyczne:** Ćwiczenia z rollerem silnie angażują dolny odcinek kręgosłupa oraz mięśnie brzucha. Osoby z przepuklinami kręgosłupa, ostrymi bólami pleców lub po operacjach jamy brzusznej powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
- **Ryzyko upadku:** Nieprawidłowa technika (zbyt dalekie wyjechanie kółkiem bez odpowiedniej kontroli mięśniowej) może skutkować gwałtownym upadkiem na twarz lub klatkę piersiową.
- **Miejsce ćwiczeń:** Używaj przyrządu wyłącznie na czystej, suchej i antypoślizgowej powierzchni. Piasek, kurz lub wilgoć na podłodze mogą spowodować nagły poślizg kółka.

3. Zasady Prawidłowego Użytkowania

- **Podkładka pod kolana:** Zaleca się wykonywanie ćwiczeń na macie treningowej lub dołączonej do zestawu podkładce, aby chronić stawy kolanowe przed urazami od twardego podłoża.
- **Technika:** Podczas ćwiczenia nie należy wyginać kręgosłupa w "łuk" (odcinek lędźwiowy nie może opadać ku ziemi). Brzuch musi być stale napięty.
- **Zakres ruchu:** Początkujący użytkownicy powinni wykonywać ruch w ograniczonym zakresie (np. do ściany, która zatrzyma kółko), aż do momentu nabrania odpowiedniej siły mięśniowej.

4. Konserwacja i Sprawdzanie Stanu Technicznego

- **Kontrola uchwytów:** Przed każdym użyciem sprawdź, czy piankowe rękojeści nie zsuwają się z metalowego trzpienia. Wilgotne lub tłuste dłonie mogą spowodować ześlizgnięcie się z uchwytów.
- **Stan kół:** Sprawdź, czy na bieżniku kół nie ma pęknięć lub wbitych ciał obcych, które mogłyby zablokować kółko w trakcie ruchu.
- **Czystość:** Produkt należy czyścić wilgotną szmatką. Unikaj stosowania olejów w okolicach osi koła, co mogłoby spowodować niekontrolowany poślizg.